

# コンチネンスケア ニュースレター

医療従事者向け

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology



## 効果的なトレーニングで重要な3つのポイント

間欠自己導尿（ISC）を指導する際のトレーニングで重要な3つの重要なテーマがあります。本稿では各テーマを簡潔に紹介します。

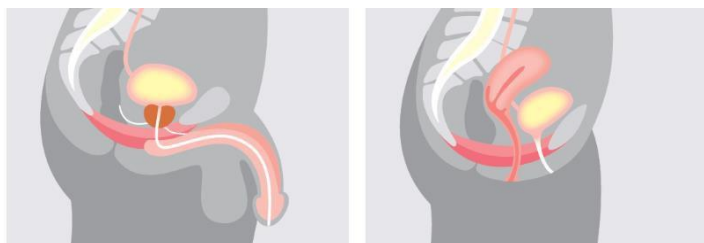
### 解剖学的構造

解剖学的構造への導入は、実際の挿入と抜去の手法を実演する際の土台となります。

ご存知の通り、尿路系に対する理解度は患者さんごとに様々です。多くの患者さんは尿路系の機能についてほとんど知識を持たず、膀胱と尿道を混同している方も多くいます。膀胱を筋肉ではなく容器として考えている可能性もあります。尿道は柔軟ではなく柔軟性のない管と考えている患者さんもいるでしょう。誤解から痛みなどへの不安を抱きかねないため、まずはこうした誤解を解くことで、患者さんが残りの講習の内容を理解して、上手く適応できるようにします。

トレーニングの初めに、患者さんに解剖学的構造の基礎について話すと良いでしょう。下図のような解剖図が補足資料として役立ちます。

女性と男性の解剖図



解剖図の拡大版のコピーが必要な方は、コロプラストの担当者にお問い合わせください。

### 挿入と抜去の手法

トレーニングで最も重要なことは、患者さんに適切な排尿の手法を指導することです。

解剖図を使って挿入の手法を指導すると、患者さんに重要な通過点を意識させることができます。通過点とは、挿入経路上のいくつかの点で、正しく挿入できているという目印になります。重要な通過点として以下が考えられます。

### 狭窄部

狭窄が起り得る箇所を意識させます。

### 尿道曲線

手で陰茎を把持して尿道が直線状になるようにして、カテーテルを尿道に挿入するよう誘導します。

### 括約筋

患者さんに深呼吸してリラックスするよう伝えます。そうすることで、括約筋が弛緩します。

### ISC のトレーニングのヒント

- 患者さんに、頻繁かつ完全な排尿と膀胱の良好な状態との関連性、つまり残尿と尿路感染症との関連性を理解してもらう
- 膀胱にどの程度の尿が溜められるのかを意識させる
- 患者さんが膀胱をきちんと空にできたか確かめられるように、固有の指標を提示する

## ISC の良い習慣を確立する

ISC の新しい習慣を確立しなければ、膀胱管理に必要な集中力が無駄に費やされ、場合によっては患者さんは膀胱に支配されているかのように感じるかもしれません<sup>1</sup>。このプレッシャーは和らげることができます。患者さんに有効な「きっかけ」やすぐに受けられる短期的「恩恵」を明らかにすることで、ISC の新習慣を身に着けられるよう支援します。

「きっかけ」に関して言うと、一部の患者さんは身体からの「膀胱が満杯」の合図をきっかけに ISC を実行できます。その感覚がない患者さんは時間を決めて排尿する必要があります。その場合、スマートフォンのアラームが「きっかけ」になるでしょう。

きっかけと同様に、「恩恵」も患者さんごとに様々です。重要なのは、患者さんが恩恵を明確に理解することです。これは、治療方針を忠実に実行する意欲を引き出し、行動を促す具体的なものであるべきです。

すぐに受けられる短期的恩恵の例：

- 失禁を避けられる
- 導尿から次の導尿までの間の失禁リスクが低い（例えば）患者さんはゴルフや映画を楽しめる
- 活動的な性生活を送れる<sup>1</sup>

トレーニングで各患者さんに適した「きっかけ」と「恩恵」を明らかにする時間を設けることで、患者さんが適切な ISC の習慣を実践できるようにします。

<sup>1</sup> Coloplast\_Market\_Study\_IC Research\_2015\_Data-on-file (VV-0206732)